

Олена Дуліба-Андрусишин

здобувач другого (магістерського) рівня вищої освіти,
спеціальності «Готельно-ресторанна справа»

Науковий керівник: Наталія Петришин

канд. техн. наук, доцент,

доцент кафедри готельно-ресторанного бізнесу,

Львівський державний університет фізичної культури

імені Івана Боберського,

м. Львів

ПОКРАЩЕННЯ ПОЖИВНОЇ ЦІННОСТІ СУХИХ СНІДАНКІВ ДЛЯ ТУРИСТІВ

Туризм, як галузь, пристосовується до викликів сьогодення: спочатку пандемія COVID-19, а тепер до реалій війни. Дослідженні “портрети” туристів це - молоді активні туристи або досвідчені літні туристи.

Туристи підчас подорожей беруть з собою продукти швидкого приготування, сухі сніданки, чипси та снеки. Основні мінуси цієї продукції:

- велика кількість штучних добавок;
- калорійність і велика кількість жирів і вуглеводів, що призводить до ожиріння;
- високий вміст солі, що викликає застій рідини в організмі та набряки;
- підвищена солодкість.

Зважаючи на сучасні екологічні умови, раціон харчування людини повинен містити в собі природні біологічно активні речовини, які здатні підвищувати резистентність організму [1].

Мета дослідження – проаналізувати літературні джерела щодо ефективних способів оптимізації структури та індивідуалізації харчування всіх верств населення і надання продуктам функціональне призначення.

При виробництві сухих сніданків, чипсів та снєків ефективним є використання концентратів природних компонентів, а саме, рослинних шротів, кріопорошків, чипси з фруктів одержаних при сублимаційній сушці.

Особливої уваги заслуговують рослинні шроти, що виробляються НП ТОВ “Житомирбіопродукт”, а саме “Гречка з інуліном” [2]. Основу цього продукту складає високоякісне зерно гречки, яке перероблено за низькотемпературною технологією та концентрат топінамбуру з інуліном. Біологічна цінність білка гречки наближається до білка курячого яйця і сухого молока, як найбільш збалансованих і цінних, а також цінність крупи обумовлюють вісім незамінних амінокислот, яких мало в інших крупах і хлібі. Головна функція другого компоненту інуліну – пробіотик. Завдяки цьому компоненту споживання цього продукту сприяє відновленню мікрофлори шлунково-кишкового тракту, нормалізуючи його роботу; нормалізує вміст цукру у крові; активізує обмін речовин, процеси спалювання жирів. Також інулін сприяє виведенню токсичних речовин, шлаків, важких металів, радіонуклідів. Споживання продукту “Гречка з інуліном” не потребує термічної обробки, що є актуальним при споживанні в туристичних походах.

Огляд літератури дозволив визначити перспективні напрямки збагачення хімічного складу у технології сухих сніданків і надання їм функціонально-технологічних властивостей.

Ключові слова: поживна цінність, сухі сніданки, туристи.

Список використаних джерел:

1. Технологія продуктів харчування функціонального призначення : монографія / М. І. Пересічний, М. Ф. Кравченко [та ін.] ; за ред. М. І. Пересічного. – Київ : Київ. нац. торг.-екон. ун-т, 2017. – 718 с.
2. Антоненко А. В. Оптимізація нутрієнтного складу борошняних кондитерських виробів з пісочного тіста з шротом олійних культур / Антоненко А. В., Михайлик В. С. // Сучасні проблеми токсикології, харчової та хімічної безпеки. – 2013. – № 4. – С. 59–63.